

Tropikalna sałatka owocowa

Ta świeża i smaczna sałatka, przyrządzona z bogatych w przeciwutleniacze owoców z dodatkiem imbiru i skórki z limonki, stanowi wyśmienite śniadanie. Warto pamiętać, że banany i melon kantalupa są bogate w potas, który obniża ciśnienie krwi.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 szklanka niskotłuszczowego jogurtu waniliowego
1 łyżeczka skórki otartej z limonki
2 czerwone grejpfruty
2 kiwi, obrane i pokrojone na cienkie plasterki
2 banany, pokrojone na plasterki
1 mały melon kantalupa lub duża papaja, pozbawiona pestek i pokrojona na kawałki
2 łyżki kandyzowanego imbiru

PRZYGOTOWANIE:

- 1) W małej misce utrzyć jogurt ze skórką z limonki.
- 2) Podzielić grejpfrut na cząstki, okrawając je z błon nad dużą miską, by spływał do niej sok. Wrzucić cząstki do środka. Dodać kiwi, banany, melona i imbir. Wymieszać.
- 3) Przed podaniem rozłożyć owoce do 6 małych salaterek. Na wierzchu ułożyć po 1 i 1/2 łyżki jogurtu. Udekorować.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 164 kcal, 4 g białka, 37 g węglowodanów, 7 g błonnika, 1 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 4 mg cholesterolu, 39 mg soli